



Pratos Principais Peixe e Marisco

## Salmão em Unilateral com Puré de Batata

15 min.

Fácil

Moderado

4 doses

### Ingredientes

400 g de salmão  
125 g de puré de batata instantâneo  
3 dl de sumo de laranja  
20 g de cebolinho  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 331,7 kcal | 17%* |
| <b>Proteínas</b>           | 17,3 g     | 35%* |
| <b>Lípidos</b>             | 23,4 g     | 33%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 12,8 g     | 5%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Siga as instruções da embalagem de puré de batata, quando pronto acrescente o cebolinho picado envolva bem, rectifique os temperos com sal e pimenta.
- 2 Numa frigideira antiaderente, bem quente e com um fio de azeite, salteie o salmão de um lado e do outro, deixando o seu interior mal passado.
- 3 Retire do lume e reserve. Tempere com sal e pimenta.
- 4 Sirva o salmão com o puré cremoso de laranja e cebolinho.